



## A MENTE QUE NASCE ANSIOSA

**Estudos indicam que a ansiedade é uma característica inata do cérebro. A boa notícia? Um pouco de angústia pode fazer bem para sua carreira**

Há muitos anos, cientistas e psicólogos se perguntam o que leva as pessoas a atravessarem a fina linha que separa as preocupações cotidianas dos transtornos mais sérios de ansiedade. Hoje a ciência está muito perto de fornecer as respostas, principalmente graças a estudos pioneiros das universidades de Harvard e de Maryland, nos Estados Unidos. Desde 1988, essas instituições acompanham o desenvolvimento psicológico de 500 pessoas. Quando os trabalhos começaram, os participantes eram bebês de colo. Hoje, perto dos 21 anos, eles formam o mais rico painel já coletado na história da psicologia sobre a mente ansiosa. A ansiedade é um problema que afeta entre 15% e 20% da população mundial, em diversas gradações - de um estado de preocupação leve até síndromes do pânico. No Brasil, estima-se que existam pelo menos 12 milhões de pessoas com transtornos de ansiedade mais sérios. O grande achado de um dos trabalhos de Harvard, conduzido pelo psicólogo Jero-me Kagan, é direto: segundo ele, a an-

siedade é inata. "Nossa cultura tem a ilusão de que a ansiedade é contagiosa", diz Kagan, de 80 anos. Segundo ele, não é bem assim: nascemos ansiosos, ou não. Seu primeiro encontro com essa idéia ocorreu quando ele encontrou um bebê que ganhou o apelido de "bebê 19", em 1989 (hoje uma garota normal, saudável, mas bastante ansiosa, de 20 anos). Os primeiros 18 bebês estudados não mostravam sinais de ansiedade, mas o bebê 19 dava claras demonstrações de estresse a cada nova situação. Kagan o classificou de "altamente reativo". Ao final da primeira fase de investigação, descobriu-se que uma minoria dos participantes era do tipo ansioso. E ao longo dos anos ficou claro que essa minoria tinha uma propensão muito maior a ter mentes ansiosas.

Essas mentes foram mapeadas com ajuda de exames de ressonância magnética e de outros estudos, como o psiquiatra Carl Schwartz, também de Harvard. O que se descobriu é que as pessoas predispostas à ansiedade evidenciam maior atividade nas áreas do cérebro responsáveis por processar pensamentos relacionados a novidades e ameaças. Essa característica não muda mesmo quando são capazes de se autocontrolar. "O ansioso pode agir com muita naturalidade durante o dia, mas vai continuar acordando sobressaltado às 3 da manhã", diz Kagan, que batizou o fenômeno de "a longa sombra do temperamento".

Uma das formas de lidar com a ansiedade é com humor e solidariedade. No entanto, o principal antídoto detectado por estudos da Universidade de Wales, na Grã-Bretanha, é a inteligência somada à capacidade de autoanálise. Outra alternativa é encontrar uma forma de canalizar positivamente a ansiedade - como a prática de esporte, o estudo de línguas ou até o empreendedorismo.

A boa notícia é que alguma dose de ansiedade pode ser positiva na vida profissional. Os estudos de Kagan, por exemplo, corroboram a descoberta feita em 2004 de que as pessoas inteligentes, mas levemente angustiadas, produzem melhores resultados do

que as despreocupadas. A descoberta foi sumarizada no artigo *Can Wbrriers be Winners?* ("Podem os preocupados ser vencedores?"). A resposta é sim. O próprio Kagan afirma que gosta de trabalhar com ansiosos. "Nos meus 40 anos em Harvard, contratei pelo menos 200 assistentes de pesquisa e sempre os busquei entre os altamente reativos", diz ele. Pelo menos é um prêmio de consolação, para quem a vida, normalmente, é mais dura.

## Matéria